هدف چیست و چگونه به آن برسیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

www.pba1.com

هدف گذاری مهم‌ترین رکن زندگی شما

هدف گذاری و اینکه برای رسیدن به هدف چیکار کنیم که به هدف گذاری و خواسته‌هایی که می‌خوایم برسیم؟ آنچه هستی هدیه خداوند است به تو آنچه می‌شوی هدیه توست به خداوند پس بی‌نظیر باش،

موضوعی که امروز در کتاب هدف چیست باهم داریم یک موضوع خیلی مهمِ که شاید بشه گفت که تموم انسان‌ها درگیر اون موضوع هستن و تلاش‌های خیلی زیادی رو برای رسیدن به اون میکنن و اون موضوع خود کلمه هدف، هستش.



شروع هدف گذاری با پرسیدن سؤال

بذارید برای شروع با چند تا سؤال قدرتمند شروع کنیم با بتونیم اول دیدگاه خودمون رو درباره هدف، بهتر از هر زمانی بشناسیم. واقعاً ما در زندگی هدفمند هستیم یا هدفمند نیستم؟ معنای واقعی هدف، چیه؟ چه کسی میتونه به خودش بگه هدف داره و هدفمنده زندگیش؟

چقدر هدف رو قبول داریم؟

طی این مدت با افراد جدید آشنا شدم و کلی پیشامدهای خوب رخ داد طی این آشنایی‌ها، به یه نتیجه‌ای رسیدم و اون این بود، اولین موضوع بعد از خواستن افراد در تغییر که قبلاً در موردش، داخل کتاب تغییر در ۲۱روز که در سایت کتاب سبز موجوده صحبت کردم شما باید هدف داشته باشید شما بایستی در زندگیتون بدونید از زندگیتون چی میخواید و اونوقت توانایی‌ها، انسان‌ها، شرایط و موقعیت‌های جدیدی رو تجربه می‌کنید،

داشتن این آگاهی که ما واقعاً در زندگی چی می‌خوابم شاید بشه گفت مثل این میمونه که ما بدونیم، در زندگی چی می‌خوایم و اصلاً برای چه چیزی خلق شدیم، وقتی به این درک در زندگی برسیم، اونوقت هدفمند زندگی می‌کنید، هدفمند نگاه می‌کنید، هدفمند قدم برمی‌دارید، هدفمند سرمایه‌گذاری می‌کنید.

نکته مهم درباره هدف

در مورد هدف نکته‌ای رو بگم کسانی که آشنایی دارن با مبحث هدف‌گذاری شما، تنها و تنها زمانی میتونید به هدفتون دست پیدا کنید که عشق به هدفتون داشته باشید،

شما باید عاشق هدفتون بشید فقط عاشق اون رسالت و خواستتون بشید عاشق بودن که ابنجا میگم، به چه معناست به این معنی که شما برای رسیدن به اهدافتون هر کاری رو انجام بدید.

شاید خیلی‌ها بگن هر کاری رو که نباید انجام داد؟ منظور منم انجام هر کاری نیست منظور من انجام هر کاریه که مربوط به اهدافت و رسیدن به هدف و خواستت میشه.

مؤلفه‌های مهم هدف گذاری

سه تا مبحث خیلی مهم داریم و شاید ستون‌های هدف‌گذاریِ و با دونستن این سه تا مؤلفه ما میتونیم، سریع‌تر به اهداف و خواسته هامون برسیم. یادمون باشه توی رسیدن به خواسته هامون،

به اهدافمون، به زندگیمون میانبُری وجود نداره ما نمیتونیم یه میانبُری بزنیم و به اون هدف برسیم. راه‌هایی که ما انتخاب می‌کنیم یا راه درست و صحیحِ یا راه غلط و اشتباه که اگه درست و صحیح بود،



مارو به اهدافمون میرسونه و اگه اشتباه بود ما یک تجربه‌ای رو به دست میاریم برای انتخاب راه درست، و هر موقع فهمیدید مسیری که دارید میرید اشتباس از همونجا مسیرتونو قطع کنید.

که در این قسمت با بررسی همین سه مورد میتونیم بهتر از هر زمانی برای رسیدن به اهدافمون تلاش کنیم و این‌رو درک کنیم که آیا داریم به اهدافون نزدیک میشیم یا دور؟ پس بهتر از هر زمانی این نکته هارو گوش بدید و در زندگیتون پیاده‌سازی کنید.

مولفه اول بنویسید و مشخص کنید چه چیزی رو میخواید؟

دقیقاً بدونید که چه چیزی رو میخواید دقیقاً بنویسید با جزئیات ریزبه‌ریزشید و با تموم جزئیات، اصلاً فکر کنید الان اون هدف رو

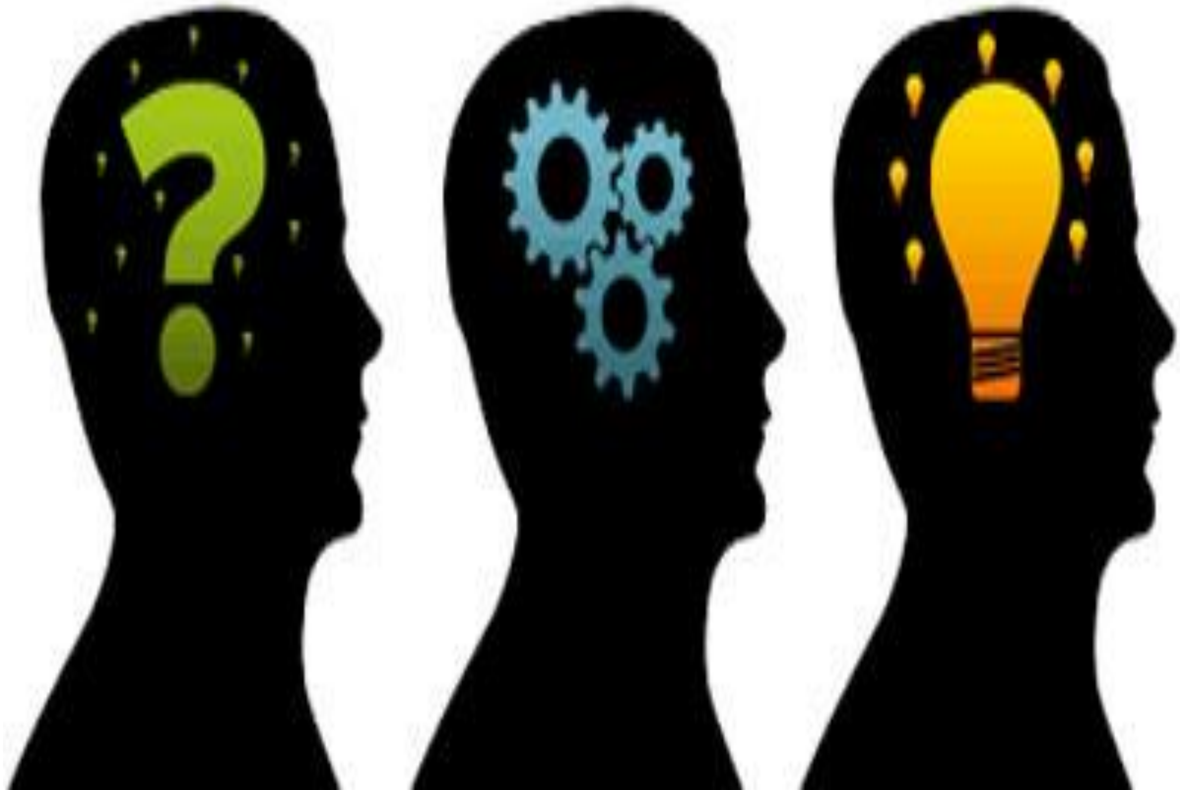
دارید برای هدف‌گذاری درست شما فقط یک‌بار لازمه هدف‌گذاری کنید،

بعد به اون هدف برسید و بعد رسیدن دوباره هدف‌گذاری می‌کنید همونطوری که گفتم شما و هر کس دیگه ای، بایستی یک‌بار اهدافش رو ریز کنه و دیگه بره برای رسیدن به اون اهداف شروع کنه به حرکت، اما اگه این قدم اول رو درست بر نداریم شایدم هدف داشته باشیم در ذهنمون اما چون چارت بندی درستی رو، براش نداشتیم همشون در ذهن پخش میشن دقیقاً مثل این میمونه که من هم بدونم میخوام چیکار کنم هم نمیدونم.

پس قبل از حرکت برای رسیدن به یک هدف اون رو واضح مشخص کنید و بعد از اینکه به اون هدف رسیدید، اونو یادداشت کنید.

این اقدامات رو برای بقیه اهداف هم اجرایی کنید. کسایی که حتی حاضر نیستن اهدافشونو بنویسن، با ریز جزئیات با عشق و لذت چطوری میخواد به اهدافش برسن با نوشتن ما یک برنامه‌ریزی کاملاً،

پیش‌بینی شده و چهارچوب به ذهن می‌دهیم که در کتابهای برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، در مورد این موضوع کاملاً گسترده صحبت کردیم. نوشتن اهداف تو شاید یک روز از تو زمان بگیره اما سرعت رسیدن تورو به اون اهداف چندین برابر میکنه، بالاتر گفتم شما باید عاشق هدف و رسیدن به اهدافتون باشید.



مؤلفه دوم هدف گذاری اقدام کنید

بعد از اینکه هدف رو نوشتین در راستای رسیدن به هدف اولین قدمی که به ذهنتون رسید، برای اون هدف بردارید اون قدم میخواد صحبت با یه شخص باشه،

میخواید بیرون رفتن باشه، میخواد راه‌اندازی کسب‌وکار باشه و ... هر چیزی که بود اولین قدم رو بردارید، چون‌که بعد از برداشتن قدم اول قدم دوم رو درک می‌کنید که چیکار کنید. اقدام کردن برای هر کاری مهم‌ترین قسمت اون کاره،

چون دقیقاً نتیجه در پشت اقدام کردن قرار داره اگر می‌خواهید در تموم جنبه‌های زندگیتون موفق باشید، بایستی این اقدام کردن رو

الگو کنید برای گرفتن نتیجه دلخواه در راستای اون خوسته ای که دارید.

هدف، یکی از بهترین عادت‌های که میتونید در خودتون برای موفقیت و رسیدن به اهدافتون در خودتون نهادینه کنید، اینه که اقدام کردن و عمل کردن رو تمرین کنید اونقدری باید این کار رو تمرین کنید تا وقتی هر قدمی یا ایده،

به ذهنتون اومد برای این‌که به هدفتون برسید یا هدفتون رو گسترده کنید همون لحظه اون رو اجرایی کنید.



مولفه سوم هدف گذاری بایستید و سماجت کنید

پای هدفی که داری بایستید و سماجت کنید فقط سماجت کنید و سماجت کنید. دنیای ما دنیای لیاقت‌هاست، هنگاهی که شما اثبات کنید که لیاقت داشتن اون هدف و خواسته رو دارید دنیا هم اون هدف رو بهتون میده،

و این با سماجت به دست میاد. این جمله در زندگی‌ام برای اینکه سماجت داشته باشم خیلی بهم کمک کرد، و اینجا دقیقاً میخوام اون رو بهتون بگم و اون اینه که توی مسیر اهدافتون خسته شدید اشکالی نداره اما هیچ‌وقت ناامید نشید.

تا مدت‌زمانی که دارید ادامه می‌دید یعنی شما امید دارید به اهدافتون برسید و همین امید و سماجت باعث میشه، تا جایی پیش‌بریم که به اون هدفمون برسیم هیچ‌وقت به خودتون این اجازه رو ندید که پشت به اهدافتون کنید،

یا اینکه بخواین بی‌خیال هدفتون بشید، بالاخره که خورشید طلوع میکنه، هرچند با آموزش‌های که، داخل سایت آکادمی مجازی باور مثبت قرار دادیم اصلاً نیازی نیست شما خسته و یا ناامید بشید چون با انجام دادن،

این تمرین‌ها و گوش دادن به آموزش‌ها ما یاد می‌گیریم هم از زندگی لذت ببریم هم این‌که تلاش‌های درستی رو داشته باشیم.

بهترین الگو برای سماجت روی اهداف

بهترین الگو برای یادگیری سماجت بچه‌ها هستن که وقتی یک‌چیزی رو میخوان با تموم وجود پاش میمونن و سماجت به خرج میدن پس یاد بگیریم که لیاقت خودمونو به دنیا ثابت کنیم و چطور این لیاقت هارو ثابت می‌کنیم؟

با انجام قدم‌های کوچک در زندگیمون ما به دنیا میگیم که ما در حال حرکت به سمت اهداف هستیم، و همین‌که این انرژی و این پیام رو به جهان هستی بدیم پاسخ ارسال این انرژی رو هم دریافت می‌کنیم،

و موقعیت و فرصت‌های رو تجربه می‌کنیم که مارو به سمت اهدافمون هدایت میکنه.

یاد بگیریم هدفمند زندگی کنیم

این درکی که میخوام بهتون بدم حاصل تجربه خودمه که ما بایستی با اهدافمون زندگی کنیم، و در حالت طبیعی که داریم به سمت اهداف حرکت کنیم این‌که بخوایم بهای رسیدن به اهدافمون رو پرداخت کنیم، درسته اما همیشه که نباید بها داد در مواقعی که لازمه ما باید بها رو بدیم .

اما در بقیه موارد باید یاد بگیریم با اهداف زندگی کنیم. برای زندگی کردن با اهداف بایستی به یک شخصیت هدفمند برسیم که این کار رو میشه با رشد شخصی دادن خودمون به دست بیاریم و اونوقت هر

فعالیت و حرکتی که در زندگی داریم کاملاً هدفمندِ، و در همون حالت قبلی که داشتیم زندگی می‌کردیم یک زندگی هدفمند رو داریم.



تذکر: هرکسی شاید بخواد اگه بخواد به شما بگه چطور میشه به اهداف رسید یه تعریف و راهکار متفاوتی رو بده، ولی نکته اینه که اون راهکار و تکنیکی که برای اون فرد جواب داد برای ما هم جواب میده؟

باید با سبک زندگی خودت زندگی کنی و به سمت اهدافت حرکت کنی، باید بشناسی بهترین حالت بازدهیت، برای اهدافت کیه و از بازدهی هات استفاده کنی و...

برای رسیدن به این مورد من نمیگم چه تکنیکی رو اجرا کن، من میگم که بیا و روی خودشناسیت وقت بذار تا بهتر از هر زمانی بتونی بازدهی داشته باشی.

انعطاف در هدف گذاری

شاید شما هم این حس رو تجربه کرده باشید که اطرافیانتون به اهدافشون رسیدن و شما همش نگاه کردین به اهداف اونا و توی دلتون گفتین آیا منم میتونم به اهدافم برسم؟ تواناییش رو دارم؟

هر کسی توانایی رسیدن به اهدافش رو داره و میتونه به اون اهدافی که توی ذهنش داره برسه به شرطی که خودش رو در مسیر درستی قرار بده و هر وقت لازم بود این مسیر رو بهبود بده،

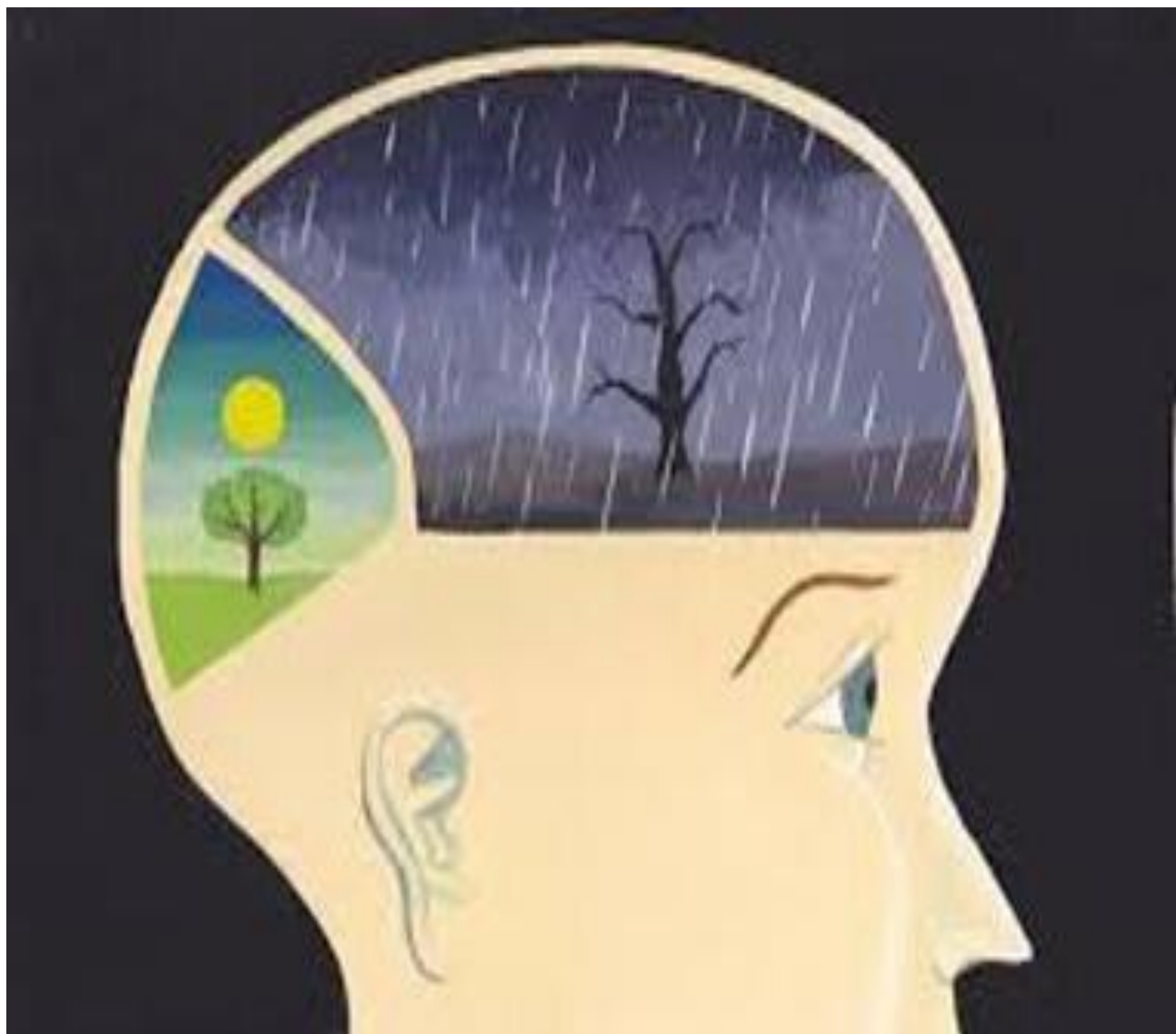
و این نیاز داره که ما اصل انعطاف پذیری رو رعایت کنیم در واقع وقتی شما یک هدفی رو انتخاب می‌کنید به واسطه انتخاب اون هدف در زندگیتون شما یک مسیر رو شروع می‌کنید،

اما اینکه اون مسیر رو ادامه بدید یا بهبود بدید نیاز به انعطاف پذیری داره چون خیلی وقت‌ها ما به این نتیجه می‌رسیم که این مسیر ما نیاز به تغییر داره و هر وقت به این سطح فکری و دیدگاهی رسیدید حتماً اینکار رو انجام بدید.

حتماً این نکته رو در هدف هاتون داشته باشین که برنامه کلی و درستی داشته باشین اما درکنار این موضوع مطمئن باشین که برنامه شما قابلیت انعطاف پذیری رو داره و راحت میشه اون رو در جنبه‌های که میخوایم تغییر بدیم،

پس داشتن برنامه در کنار منعطف بودن برنامه یکی از نکته هایه که بایستی رعایت بشه تا ما بتونیم با انگیزه بیشتری مسیر رو ادامه بدیم، چون اگه انعطاف نداشته باشیم،

شاید در طول مسیر به یک چالش بر بخوریم و اگه انعطافی نداشته باشیم ما انگیزمون رو از دست میدیم و در واقع یه جورایی دوست داریم بیخیال مسیرمون بشیم چون نگاه درستی به مسیر و اهداف نداریم.



هدف هارو باور کنیم

اینکه ما در زندگی هر چیزی رو باور کنیم به صورت واقعیت تجربه می‌کنیم یه موضوع کاملاً واضح و شفاف هستش .

بزارین داخل این آموزش این موضوع رو بگیم که اهدافی که دارید رو باور کنید.

- باور کنید که میتونید به این اهداف برسید
- باور کنید که این اهداف وجود دارن و شما میتونید به اونا دست پیدا کنید
- باور کنید که در آینده اون اهداف رو خواهید داشت



در واقع بایستی بیایم اهدافی رو که داریم قبول کنیم پس بهترین کار اینه که در قدم اول اهدافی رو انتخاب کنیم که باور داشتن اون اهداف برای ما آسون تر هستش

چون وقتی اهدافی رو انتخاب کنیم که به راحتی اونارو باور می‌کنیم در ادامه میتونیم اونارو به دست بیاریم و همین موضوع باعث میشه در آینده اهداف بزرگ‌تر رو راحت‌تر باور کنیم.

چون وقتی هر چیزی رو باور کنیم و اونارو به دست بیاریم در واقع ما باورهای که داریم رو تقویت می‌کنیم و این میشه یک روند درست در داشتن اهداف و باور داشتن اهداف،

پس تمرینی که میشه اینجا انجام داد اینه که اهداف رو انتخاب کنیم که باور داشتن اونا برامون کار راحتی هستش و بعد از به دست آوردن این اهداف به سراغ اهداف بزرگ‌تر بریم، در واقع بیایم تکامل رو در هدف‌گذاری رعایت کنیم.

نکته‌ای ارزشمند در هدف

ما نمیتونیم مقدار و اندازه‌ای برای هدف مشخص کنیم در واقع هر کسی میتونه در هر مقیاسی هدف‌گذاری کنه و این مقیاس بسته به اون چیزی هستش که در ذهنش میخواد،

پس ملاک اندازه هدف نیست بلکه ملاک پیدا کردن مسیر هدف هستش ما برای هر هدفی بایستی تلاش کنیم مسیر درستش رو پیش بریم تا بتونیم به مقصدی که هست برسیم،

که ما داخل آکادمی باور مثبت با آموزش‌ها و محصولات مختلف همیشه سعی داریم این مسیر رو برای شما مشخص کنیم پس با ما همراه باشید.

اینکه هدفمند باشیم و به سمت اهدافمون حرکت کنیم یکی از لذت‌بخش‌ترین و قشنگ‌ترین قسمت‌های زندگیمونه، پس سعی کنیم هیچ‌وقت خودمون رو بی‌هدف نزاریم.

چون آدم بی‌هدف مثل یه فردی میمونه، که داخل یه بیابون بی سرو ته گم شده، خودمون رو داخل این دنیا گم نکنیم امیدوارم هدفمند باشی، و به سمت اهدافت حرکت کنی و لذت رسیدن به اهدافت رو تجربه کنی،

آب تا وقتی‌که در حرکته صدای زیبایی داره و تمییزه. اما وقتی به‌جایی ثابت بمونه به گند آب تبدیل میشه یه نگاهی به زندگیمون بکنیم ببینیم داریم داخل رودخانه زندگی می‌کنیم یا گند آب؟

چگونه ما به هدف و خواسته هامون میرسیم؟

هدف چیست و ما چگونه به هدف هامون میرسیم؟ خیلی از ماها یک خواسته ای رو هدف قرار دادیم و دوست داشتیم که به اون خواسته برسیم .

شاید این موضوع یادمون رفته که هر چیزی بهایی داره، اما اول باید بدونیم که هدف چیست؟ و بعد به بقیه ماجرا بپردازیم که در ادامه هدف چیست رو کامل توضیح میدیم.

هدف چیست و چه کاربردی دارد؟

هدف چیست هدف یک خواستس در درون و بیرون از من و تو که میخوایم بهش برسیم و دوست داریم که اون خواسته رو داشته باشیم تا بتونیم بیشتر از زندگیمون لذت ببریم.

یادمون باشه که رسیدن به خواسته زندگی مارو تغییر نمیده بلکه این باور و این روش زندگی مارو تغییر میده که همواره حالمون خوب باشه، و از لحظه ی زندگیمون لذت ببریم و وقتی به خواسته و هدفمونم میرسیم برای تجربه کردن حال بهتری هستش.

چگونه هدف دلخواهمون رو بشناسیم؟

اما هدف جایی هست که من باورش دارم خیلی از ماها هدف نوشتیم، خیلی از ماها تلاش کردیم اما به اون چیزی که میخوایم نرسیدیم چرا؟ هدف چیست هدف جایی هست و هدف زمانی هست که من هستم و من تبدیل به اون هدف میشم بلکه اون شخصیتی که در من ایجاد میکنه از خود هدفه مهمتره،

مثال بزنیم شما وقتی شخصیتتون رشد پیدا میکنه و به هدفاتون میرسین این که شخصیتتون بالا رفته از خود هدفه مهمتره چون وقتی رسیدید به اهدافتون وقتی از دستشم بدین زیاد سخت نیست،

چگونه به شخصیت دلخواهمون برای رسیدن به هدفمون تبدیل بشیم؟

چون شخصیتتون تغییر کرده و همواره میتونین با هر امکاناتی که در اختیار دارین اون خواسته و هدف رو بارها بهش دست پیدا کنین،

چون هم شخصیتتون تغییر پیدا کرده و رشد و نمو پیدا کردین هم رسیدن خواسته براتون دست یافتنی شده. من یا هر کس دیگه ای که میخواد به هدفی برسه باید تبدیل به اون هدف بشه مثل اون هدف رفتار کنه و مثل اون هدف عمل کنه طوری که مطمئن باشه به اون هدف می رسم و تا رسیدن بهش دست از هیچ تلاش کوششی نکشم.

چرایی نرسیدن به خواسته هدفمون چیست؟

بعضی وقتا ما یک خواسته رو تعیین میکنیم و نمیخوایم تبدیل به اون هدف بشیم به همین دلیل ما به اون هدف و خواسته نمیرسیم، هدف صرفا نوشتن نیست هرچیزی درین جهان هستی برای پیشرفتش نیاز به تمرین مداوم داره شما یه رشته ورزشی رو در نظر بگیرید:



مثل پرورش اندام، و میخواین به عضلاتی متناسب به قد و وزنتون برسید یک سری تمرینات رو در هر مرحله به طور منظم و دقیق، با برنامه ریزی در تمرینات و تغذیتون ایجاد میکنید و هر روز یکسری اقدامات لازم رو برای پیشرفت زندگیتون انجام میدین،

در مدت چهل روز شما شاهد پیشرفت های اولیه هستید و همین سیکل رو تا رسیدن به خواسته هاتون انجام میدین، و در هر مرحله خواسته هاتون افزایش پیدا میکنه و بزرگتر میشه چون شخصیت شما هم داره بزرگ میشه و رشد پیدا میکنه.

یکی از مهم ترین راههای رسیدن به هدف چیست؟

یکی از راه هایی که ما میتونیم به هدف برسیم نوشتن اون هدفه که ما به ذهنمون یک برنامه ریزی بدیم به دنیایی که داریم داخلش زندگی میکنیم یه برنامه بدیم،

که من میخوام به این هدف برسم من میخوام برنامه ایی برای این هدفی که نوشتم بریزم که به این هدف برسم اما صرفا نوشتن کافی نیست.

باید باور کنیم که اون هدفم میتونه جزیی از زندگیمون باشه تا راحتتر باهاش کنار بیایم هرچقدر بتونیم این تعامل رو برقرار کنیم به هدفمون راحتتر میرسیم.

چگونه با برنامه ریزی درست و زمانی به هدفمون برسیم؟

پس برای رسیدن به هدف، اول باید بدونیم هدف چیست و بعد برای رسیدن به هدف برنامه ریزی کنیم بعد از اینکه هدف رو شناسایی کردیم،

و برنامه ریزی کردیم نیاز به کنترل زمان داریم و زمان رو باید مدیریت کنیم تا به خواستمون برسیم چون در ورزش بدنسازی این مثال ها مشهوده، و قابل لمس برای شما دوستانه، راحتتر میتونیم مطلب و منظور مورد نظرمونو به شما دوستان انتقال بدیم.

در ورزش بدنسازی مدیریت زمان و برنامه ریزی برای طول مسیر بسیار مشهود و مُبرهن هستش به طوری که وقتی به این رشته فعالیت پیدا میکنید و ادامش میدین، لازمه که برنامه ریزی داشته باشید و برنامه ی تمرینی و برنامه غذایی متناسب با اندام و هدف مورد نظرتون رو به طور اختصاصی از مربی و متخصص تغذیه دریافت کنید.

بعد از نوشتن یک هدف یا خواسته ما باید تبدیل به اون هدف یا خواسته بشیم طوری رفتار کنیم طوری برخورد کنیم که انگاری اون هدف رو داریم،

و همواره بجای غصه خوردن و نق زدن و اعصابمونو خرد کنیم بیایم به روزای خوبی که داریم میسازیم از هم اکنون براش برنامه ریزی کنیم.

قدم بعد از نوشتن حرکت کردن به سمت اهداف با این باور که من میتونم به این اهداف برسم، و سعی کنیم هر روز یه قدم برای رسیدن به هدف هامون بر داریم.

هدف چیست؟ حرکت کردن با این رفتار که من لایق رسیدن به این هدف هستم ، خیلی وقت ها ما یک هدف رو مینویسیم اما همون آدم قبلا هستیم،
و فکر میکنیم با فقط نوشتن یک هدف میتونیم به اون هدف برسیم اما گفتم نوشتن اولین قدم رسیدن به اهداف است.

هدف چیست و شما چگونه میتونید به هدفتون تبدیل بشید؟

هدف چیست یعنی شما باید همگام با هدف و خواستتون تغییر کنید و متناسب با رشد شخصیتون و شرایط موجود دست به تغییرات لازم بزنید،

مثلا میخواین ورزشکار باشید برای اینکه به ورزش بپردازید بگردید و دوستایی رو انتخاب کنید که مثه شما به ورزش علاقمند هستن و دوستانی که شمارو از ورزش کردن نهی میکنند رو کنار بزارید و با تموم قوا به سمت ورزش و خواستتون گام بردارین .



احساس مورد نیاز برای رسیدن به اهدافتون چگونه باید باشه؟

وقتی یک هدف رو مینویسی احساس اینو داشته باشی که میتونی به اون هدف دست پیدا کنی، که میتونی خلق کنی هر آنچه رو که نوشتی با هر مقیاسی که هست،

باور کردن همین موضوع که من میتونم بهش برسم که من میتونم خلق کنم تعیین کننده این موضوعه که شما به این هدف دست پیدا خواهید کرد یا نه،

هدف یعنی خیلی وقتا هدف می نویسیم اما گفتارمون در عدم وجود اون **هدف** حرکت می کنه یعنی من نمیتونم به اون هدف برسم. در طول روز احساس تو، گفتار تو و نیت تو تعیین کننده این موضوعه که میتونی به اون هدفت دست پیدا کنی یا نه.

چگونه میتونی هدفتو خلق کنی؟

هدف یعنی تو میتونی خلق کنی هر آنچه رو که میخوای بهش برسی لازمه رسیدن به اهداف رشد شخصیه تو بایستی رشد کنی تا به اون هدفت دست پیدا کنی،

خلاقیت رسیدن به یک هدف در جاییه که یک فرد شروع به رشد شخصی میکنه ، خلاقیت در جاییه که باور به خلاقیت وجود داره،
هدف در جاییه که به باور به هدف وجود داره ،داشتن حال خوب همراه با صبر خیلی در رسیدن به اهداف به شما کمک میکنه،

خیلی وقتا هر چیزی رو که مینویسم یک هدف نیست اون یه هوسه بایستی اینارو تفکیک کنیم یاد بگیریم اینارو تفکیک کنیم،اونطوری که میخوایم داشته باشیم احساس تو در یک هدف تعیین کننده واقعی بودن یا واقعی نبودنه یک هدف...

نکته بسیار مهم و ناشناخته برای رسیدن به هدف:

هدف چیست اگر فکر میکنی یک هدف رو برای خودت میخوایی پس بدون یک هدف درست رو تعیین کردی هر چیزی یه تاوانی داره اگر میخوای به هدف برسی،

قبلش تعیین کن برای رسیدن به این هدف حاضری چه تاوان هایی رو پرداخت کنی ، در طول روز ۲۴ ساعت زمان داریم و ما در طول این ۲۴ ساعت ۲۴ ساعت فردامونو تعیین میکنیم.

هدف چیست و باید چیکار کرد؟ اهدافت رو به قسمت های کوچیکتر تقسیم کن و هر روز یه کار کوچیک براش انجام بده حتی شده یه باور براش بساز،



لازم نیست همیشه کار فیزیکی انجام بدی با تجسم اهدافت و احساس خوب داشتن خودتو به اهدافت نزدیک تر کن.

باور به اهداف از اهداف مهم‌تر هستش

شاید یکی از جورچین‌های زندگی که بعد از فهمیدنش سؤال‌های خیلی زیادی در ذهنم جواب داده شد این بود که آیا هدف اولویت داره یا باور؟

وقتی در زندگی ما موضوعی رو باور کنیم و واقعاً اون رو در درونمون احساس کنیم مطمئناً در واقعیت اون رو تجربه خواهیم کرد اما اینکه ما خیلی وقت‌ها هدفی رو مشخص می‌کنیم

اما باورش نداریم باعث میشه که به اون هدف نرسیم پس در زندگی بایستی اهدافی رو مشخص کنیم و اهدافی رو داشته باشیم که میتونیم اونارو باور کنیم یا میتونیم باورهای درستی رو در راستایی اون اهداف بسازیم.

باورها هرچقدر قوی‌تر و محکم‌تر بشن داخل زندگی ما اونوقت ما میتونیم نتایج بهتری رو از اونا بگیریم و به اهداف و خواسته‌های که داریم برسیم.

خواسته‌ها و اهداف واقعی هستند؟

قشنگ‌ترین نوع زندگی وقتیه که ما هدف و خواسته‌ای رو داشته باشیم اما موضوع اینجاست که کسی به ما نگفته بایستی بیایم هدف‌ها و خواسته‌های واقعی رو مشخص کنیم و وقتی اهداف و خواسته‌ای ما

واقعی باشه اونوقت میتونیم از اون اهداف و خواسته لذت کافی رو ببریم.
این سؤال رو از خودتون بپرسید که آیا اهداف من واقعی هستن؟ آیا اهدافی که دارم در زندگی واقعاً برای خودم اونارو مشخص کردم؟



کلام آخر

به خدا ایمان داشته باش که تورو به اهدافت میرسونه خیلی از ما توی ذهنمونم رسیدن به هدفامونو محال میدونیم تا وقتی که این طرز فکر رو داشته باشیم،

به هیچ هدفی دست پیدا نمیکنیم با احساس خوب با تلاش ذهنی به سمت جلو حرکت میکنیم..

برای رسیدن به اهدافت روی خودت کار کن روی ورودی های ذهنت ،درسته در ابتدا انرژی زیاد میبره اما شدنیه من تونستم شما هم میتونین به هر آنچه که دوست دارین برسین اینو باور کن

پس اگر میخوایی فردایی متفاوت داشته باشی باید اینو یاد بگیری که امروزت تاوان هایی رو بدی که فردات رو بسازی. اگر تغییر و رسیدن به اهداف فقط به نوشتن و حرکت نکردن بسته بود خیلیا الان به اهدافشون رسیده بودن،

در راستایی **هدف** قدم برداشتن و رشد شخصی کردن تعیین کننده این موضوعه آیا در آیِنده به اون هدف میرسیم یا نه؟
دوستتون داریم

در پناه حق

یا حق.

برای درج نظرات و پیشنهادات خود میتونید از طریق زیر با ما در تماس باشید:

۰۹۳۸۴۱۶۶۰۰۵

www.pba1.com

